

Drejebog for

Østersøen 1 rustur 2019

Denne bog tilhører:

Indhold

1	Kontaktinformation	2
1.1	Akut information	2
1.2	Praktisk	2
1.3	Vores telefonnumre	2
1.4	Lokal information	2
2	Hvem har vest på?	3
3	Køkkenansvarlige	3
4	Overordnet aktivitetsskema	3
5	Tjanseskema	4
6	Morgenrejsning	5
7	Samlet tidsplan	6
7.1	Tidsplan første dag	6
7.2	Tidsplan anden dag	7
7.3	Tidsplan tredje dag	7
7.4	Tidsplan fjerde dag	7
8	Første dag	8
8.1	Tidsplan første dag	8
8.2	Bustur	9
8.2.1	Generelt om busturen	9
8.3	Velkomsttale	12
8.3.1	Præsentation af vektorer og bumser	12
8.3.2	Hytteregler	12
8.3.3	Badekar	13
8.3.4	Musik	13
8.3.5	Studiestartsregler	13
8.4	Natløb	14
9	Anden dag	15
9.1	Tidsplan anden dag	15
10	Tredje dag	15
10.1	Tidsplan tredje dag	15
11	Festaften	15

12 Fjerde dag	16
12.1 Tidsplan fjerde dag	16
12.2 Hjemtur	16
12.3 Rengøring	16
12.3.1 Ansvarsområder	16
12.3.2 Overlevering fra tidligere rengøring	16
13 Hvem kan ikke hvad?	17
14 Hvem er gået i seng?	17
15 Toilettjans	17
16 Bufferlege	17
17 Førstehjælp	19
17.1 Førstehjælpskassen:	19
17.2 Almindelig førstehjælp på rustur:	19
18 Materialeliste:	22
18.1 Lørdag	22
18.2 Toilettjans	22

Spoiler alert!

Kære rus!

Du er så heldig at have fundet en drejebog, som tilhører arrangøren, hvis navn står på forsiden.

Du bør ikke læse videre i bogen, da den indeholder **alt** information om turen og de fede ting vi har planlagt til jer.

Så for ikke at ødelægge overraskelserne bedes du levere drejebogen tilbage til den uduelige vektor (eller KABS), som ikke har sin drejebog på sig, og du vil selvfølgelig blive belønnet med en findeløn.

KABS:

KABS

Rustursnavn

Vektorer:

Munken

"Don't ever, for any reason, do anything, to anyone, for any reason, ever, no matter what, no matter where, or who, or who you are with, or where you are going, or where you've been, ever, for any reason whatsoever."

1 Kontaktinformation

1.1 Akut information

Hyttens adresse:

Kørselsvejledning:

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

18-13	Akuttelefonen
1-1-2	Alarmcentralen
1-1-4	Politiet
+45 82 12 12 12	Giftlinjen
+45 70 11 07 07	Lægevagten (16-08 og weekend)
+45 70 20 12 01	Livslinjen (selvmordslinjen)
+45 35 55 55 59	Børnetelefonen

1.2 Praktisk

+45 00 00 00 00	Hyttefar
+45 00 00 00 00	Hyttemor
+45 77 42 44 44	PF (Inge)
+45 00 00 00 00	Lokalpolitiet
+45 71 74 74 74	Studerterbolaget
+45 45 93 44 44	EUROPCAR Lyngby
+45 00 00 00 00	LæskeKABS
+45 49 22 33 33	Busselskab 8-16
+45 20 33 30 37	Busselskab vagttelefon

1.3 Vores telefonnumre

+45 00 00 00 00	KABS
+45 00 00 00 00	navnekode
+45 00 00 00 00	navnekode

1.4 Lokal information

- **Sted** Adresse
Køretid: 00 minutter

2 Hvem har vest på?

Lørdag kl. 10 - Lørdag kl. 16	
Stop med at drikke Fredag kl. 18:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
Lørdag kl. 16 - Søndag kl. 16	
Stop med at drikke Lørdag kl. 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
Søndag kl. 16 - Mandag kl. 16	
Stop med at drikke Søndag, 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	
Mandag kl. 16 - Tirsdag	
Stop med at drikke Mandag, 00:00	
Dagsansvarlig	
Kørselsansvarlig	

3 Køkkenansvarlige

Køkkenansvarlige				
Dag / Måltid	Morgenmad	Frokost	Aften	Nat
Lørdag				
Søndag				
Mandag				
Tirsdag				

4 Overordnet aktivitetsskema

Tidspunkt	Lørdag	Søndag (Ædru)	Mandag	Tirsdag
Formiddag	Ankomst og velkomst			Rengøring og madauktion
Eftermiddag				Bus og pizza
Aften/nat	Natløb		Festaften	Kælderbaren

5 Tjanseskema

Tjanser:

- **Morgenoprydning**
Fjern flasker og skoder inde og ude, tag en klud på borderne, fej.
- **Morgenmad: hjælp i køkkenet og opdækning**
Dæk op og lyt til bumserne
- **Oprydning: oprydning efter morgenmad**
Bær ud, hjælp bumserne, tag en klud over borderne. Muligvis gør brug af en kost.
- **Frokost: hjælp i køkkenet og opdækning**
Dæk op og lyt til bumserne, de ved muligvis hvad de laver.
- **Oprydning: oprydning efter frokost**
Bær ud, hjælp bumserne, Kig på gulvet fej hvis nødvendigt, klud på bordet.
- **Aftensmad: hjælp i køkkenet og opdækning**
Bumserne bestemmer, dæk op.
- **Oprydning: oprydning efter aftensmad**
Vask ud, husk at bære ud først, vask border, fej gulvet.

Oprydning		placeholder		placeholder		placeholder	
Morgenmad		placeholder		placeholder		placeholder	
Oprydning		placeholder		placeholder		placeholder	
Frokost	placeholder	placeholder		placeholder			
Oprydning	placeholder	placeholder		placeholder			
Aftensmad	placeholder	placeholder		placeholder			
Oprydning	placeholder	placeholder		placeholder			

6 Morgenrejsning

Russerne vækkes hver morgen til Ace of Base - Beautiful Morning på repeat. Herefter er der morgenrejsning.

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	

Søndag	Ansvarlig
Space invaders	
Left outside alone	
Pumastork	
Pong dance	

7 Samlet tidsplan

7.1 Tidsplan første dag

Tid	Aktivitet	Sted/Bemærk/Materialer	Ansvarlige
08:30	Vektorer mødes til morgenbitter og morgenmad	Hos Munken ved William Demant (Akademivej 100B)	Munken og Munken
09:30	Vi går mod 101E (ved S-huset)	101E	Alle vektorer
10:15	Russerne ankommer	101E, find jeres tværhold, afkrydsning og uddeling af badges	Alle vektorer
10:30	Mind russere om at gå på toiletet #mor	101E	Alle vektorer
10:45	Bussen ankommer	Russerne ind i bussen, Munken krydser af	Munken
11:00	Afgang fra campus	Praktisk info om busturen	Munken
11:30-13:00	Bustur	Speed-dating, jokes, broskål	Munken
13:00	Ankomst til hytten	Tværvektor tager sit hold med til sovesalene	Alle vektorer
13:30	Velkomsttale fra KABS	Spisesalen. Drukregler introduceres	#RIPBuffalloBill
13:45-14:30	Frokost	Spisesalen	Bumserne
14:30-15:30	Stodderne ryder op efter frokost	Resten fri	Munken
15:30-17:00	Team Spirit	Rundt omkring på området. Mal banner og lav kampråb for holdet	Munken
16:00	Skift veste #fuldstændigfri	Munken og Munken bunden en øl	Munken og Munken
17:00-17:30	Oprydning og præsentation af banner	Terrassen	Munken
17:30-18:00	Stodderne gør klar til aftensmad	Resten fri	Munken
18:00-19:00	Aftensmad	Spisesalen. Sladderkassen præsenteres (og memes)	Bumserne og sladderkasse-ansvarlige
19:00-20:00	Stodderne rydder op efter aftensmad	Spisesal og køkken	Munken
19:30	KAOSmøde	KAOSmødelokale	Alle vektorer , KABS og Bumserne
20:00-22:30	Natteløb	Se plan for natteløb	Munken er rotationsansvarlig
22:00	LUK DØRE OG VINDUER		Alle vektorer
22:30	Fri daller	Over alt	#Friforansvar
23:30	Natmad	Spisesalen/Festsalen	Bumserne
00:00	Alle vektorer stopper med at drikke	#dueligvektor #ædrudag #cociodøgn	
ca. 02:30	Smid russerne i seng		Dem der ikke er gået død endnu

7.2 Tidsplan anden dag

7.3 Tidsplan tredje dag

7.4 Tidsplan fjerde dag

8 Første dag

8.1 Tidsplan første dag

Tid	Aktivitet	Sted/Bemærk/Materialer	Ansvarlige
08:30	Vektorer mødes til morgenbitter og morgenmad	Hos Munken ved William Demant (Akademivej 100B)	Munken og Munken
09:30	Vi går mod 101E (ved S-huset)	101E	Alle vektorer
10:15	Russerne ankommer	101E, find jeres tværhold, afkrydsning og uddeling af badges	Alle vektorer
10:30	Mind russere om at gå på toiletet #mor	101E	Alle vektorer
10:45	Bussen ankommer	Russerne ind i bussen, Munken krydser af	Munken
11:00	Afgang fra campus	Praktisk info om busturen	Munken
11:30-13:00	Bustur	Speed-dating, jokes, broskål	Munken
13:00	Ankomst til hytten	Tværvektor tager sit hold med til sovesalene	Alle vektorer
13:30	Velkomsttale fra KABS	Spisesalen. Drukregler introduceres	#RIPBuffalloBill
13:45-14:30	Frokost	Spisesalen	Bumserne
14:30-15:30	Stodderne ryder op efter frokost	Resten fri	Munken
15:30-17:00	Team Spirit	Rundt omkring på området. Mal banner og lav kampråb for holdet	Munken
16:00	Skift veste #fuldstændigfri	Munken og Munken bunden en øl	Munken og Munken
17:00-17:30	Oprydning og præsentation af banner	Terrassen	Munken
17:30-18:00	Stodderne gør klar til aftensmad	Resten fri	Munken
18:00-19:00	Aftensmad	Spisesalen. Sladderkassen præsenteres (og memes)	Bumserne og sladderkasse-ansvarlige
19:00-20:00	Stodderne rydder op efter aftensmad	Spisesal og køkken	Munken
19:30	KAOSmøde	KAOSmødelokale	Alle vektorer , KABS og Bumserne
20:00-22:30	Natteløb	Se plan for natteløb	Munken er rotationsansvarlig
22:00	LUK DØRE OG VINDUER		Alle vektorer
22:30	Fri daller	Over alt	#Friforansvar
23:30	Natmad	Spisesalen/Festsalen	Bumserne
00:00	Alle vektorer stopper med at drikke	#dueligvektor #ædrudag #cociodøgn	
ca. 02:30	Smid russerne i seng		Dem der ikke er gået død endnu

8.2 Bustur

8.2.1 Generelt om busturen

Ansvarlig placeholder

Tidspunkt placeholder

Varighed placeholder

Busansvarlige snakker med buschaufføren om hvad man må og ikke må i bussen. F.eks. røkring ift speeddating, indtagelse af alkohol, brug af toilet.

Tilladelse til	Det må vi :)	Det må vi ikke :(
Rykke rundt i bussen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benytte toilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andet lække	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mikrofon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Husk

- Skraldeposer ved sæderne, så alle kan få smidt deres skrald ud og andre poser til pant.
- Sørg for at russerne så vidt muligt sætter sig i deres hold i bussen.
- Kryds russerne af når de går ind i bussen.
- Busansvarlig tjekker bussen igennem for dåser, og sørger for, at det ser pænt ud ved ankomst.
- De resterende vektorer sørger for, at deres tværhold ledes ind på de korrekte sovesale. Munken sørger for busansvarligs hold.

Materialer til busturen

- 4 x Rammer øl
- 2 x Rammer sodavand
- 2 x Rulle skraldeposer (små)
- Rulle skraldesække

Tidsplan

- Ca. 5 min - lade folk sætte sig osv.
- Ca. 5 min - Bustale og uddeling af lække
- Ca. 10 min - fri leg
- Ca. 30 min - speeddating
- Ca. 15 min - fri leg
- Ca. 10 min - fortælle jokes

Bustale

- Velkommen
- Hvor lang tid busturen tager
- Mulighed for toilet?
- Oprydning i bus (skraldeposer)
- Læske
- Vi kommer rundt med pantposer
- Broskål

Broskåååååååååål

Når bussen nærmer sig en bro tæller den ansvarlige vektor ned så man (forhåbentligt) rammer 0 når man kører under broen. Tilføj gerne naturkonstanter og lign. F.eks. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, π , 3, Eulers tal, 2, $\sqrt{2}$, i^4 , 0, skål.

Gode jokes

- Hvad gør Spiderman når han har drukket sin kaffe? Han æder koppen.
- Hvad kalder man en masse ældre der tisser i et glas? Blandet saft fra Rynkeby.
- Hvad er det værste ved at have en stripper som mor? Når det er tag børnene med på arbejde dag.
- Hvorfor må man ikke have blomster med op i Rundetårn? Hvis de nu springer ud.
- Hvad kalder man en indbagt haj? Haj med dej.
- Hvad er forskellen på Jesus og et maleri? Et maleri skal kun hænges op med et søm!
- Hvorfor hyler prærieulvene kun om natten? De kan kun se kaktusserne om dagen.
- En far siger til sønnen: "Nu kommer storken med din lillesøster". Sønnen: "Du er da en idiot, her vrirler byen med dejlige tøser, og så knepper du storken!?"
- Du har ringet til dansk tinnitus forening – læg en besked efter bip-tonen.
- Du har ringet til statskassen – Du taler med Tom
- Du har ringet til krematoriet – du taler med Aske
- Hvorfor tabte blondinen brystsvømnings konkurrencen? - Fordi de andre deltagere brugte armene

Speed dating:

Man får 1 min pr person og så rykker personen der sidder til venstre i bussen bagud og personen der sidder til højre rykker fremad.

- Hvad har du lavet i din sommerferie?
- Hvad er din ynglings drink?
- Vil du helst leve et liv der varer 1000 år eller 10 liv der hvert varer 100 år.
- Vil du hellere undvære alkohol i et år eller din telefon i et år?
- Vil du hellere blive til en gigantisk hamster eller et lille næsehorn?
- Vil du helst kun være i stand til at hviske eller råbe?
- Hvad er den mest underlige ting du nogensinde har købt?
- Vil du helst have at din ånde lugter af prut eller at dit grin lyder som prutter?
- Hvilken årstid er din ynglings?
- Vil du helst have en kappe på eller klap for øjet hele tiden i 1 måned?

- Hvis du skulle være sammen med en havfrue/havmand skulle fiskedelen så være øverst eller nederst?
- Vil du hellere altid være 10 min forsinket eller komme 20 min for tidligt til alting?
- Hvad er dit ynglingsdyr, og hvorfor?
- Vil du hellere sidde i fængsel i 1 år eller leve 1 år mindre?
- Vil du hellere have en fræk nat med Donald Trump eller få begge fortænder trukket ud?
- Hvilken TV serie er din ynglings?
- Vil du helst være lækker og blive slået i hovedet hver morgen eller bare være grim?
- Hvis du kunne rejse til hvilken som helst destination i verden, hvor ville du så tage hen?
- Vil du helst vise din røv hver gang du skal betale med dankort eller kun kunne kommunikere via PowerPoint slides?
- Vil du helst have en drage eller selv være en drage?
- Gå på RUC eller miste dine fortænder?
- Vil du helst havde tær på længde med fingre, eller fingre på længde med tær?
- Er man egentlig våd hvis man er under vand, eller er man først våd når man kommer op af vand?
- Vil du kun kunne danse Fortnite eller aldrig kunne danse igen?
- Vil du helst kunne rejse tilbage i tiden eller frem i tiden?
- Skal toiletpapiret vende ind af eller ud af?
- Hvad er din yndlings drink?
- Vil du helst havde div. Rasmus Seebach sange på hjerne resten af dit liv, eller aldrig havde sex igen?
- Hvilken superkræft vil du helst besidde?
- Vil du altid værre den akavede person der klapper 10 sek længere end alle andre eller få små hoste anfald under alle dine forelæsninger?
- Vil du helst snuble over alle dørtrin eller altid spilde en smule når du får noget at drikke?
- Vil du helst vågne med krampe i foden hver morgen, eller slå din lilletå hver morgen på vej til toilettet?
- Kalde din forelæser for far/mor eller kalde din kæreste et forkert navn?
- Få spillet hornmusik hver gang du træder ind i et rum med andre mennesker, eller altid omtale dig selv i tredje person?
- Vil du helst klukke som en håne efter hver sætning, eller havde byttet om på placeringen af din næse og mund?
- Vil du helst være den klogeste i verden, men alle troede du var dum, eller være den dumme i verden men alle troede du var klog?
- Vingummier eller chokolade?
- Havde kronisk numse kløge eller altid havde lus?
- Vil du helst ALDRIG kunne blive fuld, eller være black-out efter 1 øl?

8.3 Velkomsttale

Hvad sagde du lige om mig din lille rus? Jeg kan sige dig at jeg er uddannet som den bedste på mit vektorhold fra polarhytten, og jeg har været involveret i flere rusture på både Fyn og Sjælland, og har over 300 bekræftede bundere. Jeg er trænet i left outside alone og er den bedste vektor i hele Studiestarten. Du er ikke andet for mig end endnu en rus. Jeg vil drikke dig under med en præcision på 36 jagerbombs, mærk dig mine ord. Tror du at du kan komme afsted med at skrive sådan noget lort om mig i sladderkassen? Så kan du smut pommes frit. På nuværende tidspunkt som vi snakker kontakter jeg mit hemmelige netværk af bumser rundt over hele DTU og din IP bliver sporet lige nu så du kan forberede dig på at dumpe mat1, din mide. Mat1 der fuldstændig udradere den lille sølle ting du kalder dit studie. Du er fandeme død møj unge. Jeg kan være hvorsomhelst nårsomhelst og bruge liking på dig på over syv hundrede måder, og det er blot med mine bare hænder. Jeg er ikke kun trænet i ubevæbnet studiestartsdanse, men jeg har også adgang til hele studiestartswikien og vil bruge det til dets fulde omfang til at synge din elendige røv op, din lille lort. Hvis bare du havde vidst hvilken uhellig hævn din "smarte" lille sladder ville forsage dig, ville du nok have holdt din kæft. Men det gjorde du ikke, det kunne du ikke, og nu må du betale prisen, din store idiot. Jeg vil lave dragen fra Lyngby til Ballerup og drukne dig i det. Du er fandeme død for helvede din skide møj unge.

8.3.1 Præsentation af vektorer og bumser

Hver vektor og bums præsenterer sit navn, retning samt semester

8.3.2 Hytteregler

- **Rygning**
Rygning foregår udenfor ved spande vi har sat op
- **Smadrede ting og sager**
Uheld sker her og der - sig det til en vektor
- **Stranden**
Tag en vektor med hvis I gerne vil til stranden
- **Dansk lovgivning**
Hvis man har glemt at pakke nogle sjove piller eller lignende ud efter Roskilde, så afskaf det. Hvis det opdages medfører det hjemsendelse.
- **Telefoner og ure**
Opfordrer til at de bliver på værelserne da det giver en mere hyggelig tur
- **Hold-kæft-håndtegn**
Hvis en vektor holder hånden i vejret bedes alle tie stille
- **Drejebøger/Dragebøger**
Alt I skal lave står i dem, så lad for din egen skyld være med at tag dem
- **Eget alkohol**
Giv det til en vektor og så får i det tilbage efter turen
- **Veste**
Præsentation af dags og kørsel
- **Bliv på grunden**
Lad være med at gå så langt væk at vi ikke kan få fat i jer
- **Læskesystem**
Scan dit kort, scan din vare, scan din multiplifier, scan dit kort
Hvis man mister sin streghkode, så sig det til læskeansvarlig og så fikser de noget til dig, men det koster måske en kvajebajer. Ingen åben læske ved computeren.

8.3.3 Badekar

Der står et kar med en masse spil osv. i - brug det hjertens gerne, men læg det også pænt tilbage.

8.3.4 Musik

For at høre din yndlingssang med jesu brødre sætter du sange i kø - ingen åben læske ved computeren (afmærkes med tape)

8.3.5 Studiestartsregler

- **Buffallo**

For at ære gode gamle Buffalo Bill som drak sin whiskey med højre hånd så han ikke kunne trække sin revolver da døren til saloonen blev sparket ind af hans ærkefjende, så bunder vi kun med højre hånd og drikker kun med venstre. Hvis man drikker med højre kan hvem som helst råbe BUFFALLO hvilket resulterer i en bunder.

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **3 skridt**

Hvis du går langt væk fra din flaske kan andre kalde 3 skridt og så har du tre skridt til at gå til din flaske - hvis ikke du kan det resulterer det i en bunder.

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **2 åbne genstande**

Hvis du har to åbne genstande må du være virkelig tørstig, så hvorfor ikke lige bunde den ene?

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **Divine**

Hvis der lige er blevet kaldt Buffalo på dig for 7. gang på et kvarter er du måske lettere presset. Hvis du rækker lillefingeren i vejret imens du bunder kan en anden kalde divine og tage resten.

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **Mellem mærkerne**

Hvis du ikke rammer mellem mærkerne på første tår er du enten ikke tørstig nok eller meget tørstig, så bund :)

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **Kapsel opsamling**

Når man nu har åbnet sin øl, og kapslen flyver, kan en anden end "åbneren" pege på kapslen og tælle ned fra 10, hvis "tælleren" når at tælle ned til nul inden "åbneren" har fået samlet kapslen op, skal "åbneren" bunde #RedPlaneten

Ansvarlig: *indsæt ansvarlig*

- **Gentlemansport**

Selvfølgelig er vi også venlige imod hinanden og sparker ikke til folk, der ligger ned, så når Bong raller ude på græsset, så stik ham et glas vand frem for et give ham endnu en bong

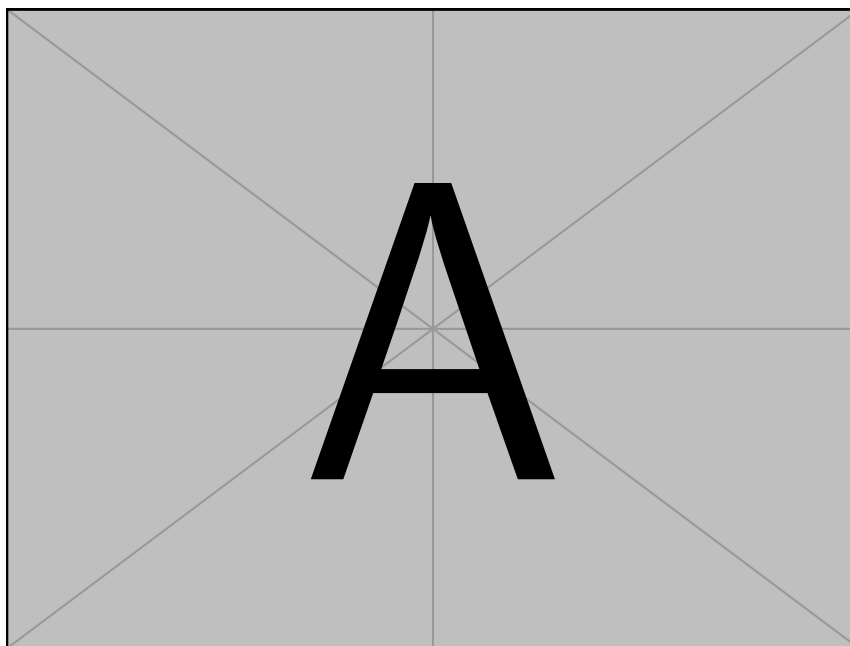
8.4 Natløb

Ansvarlig **placeholder**

Tidspunkt **placeholder**

Varighed **placeholder**

Tid pr rotation **placeholder**



Figur 1: Placering af poster

Post \ Runde	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5
1. Runde	Stodderne				
2. Runde		Stodderne			
3. Runde			Stodderne		
4. Runde				Stodderne	
5. Runde					Stodderne

Tabel 1: Rotationsskema

Post 1: **placeholder**

Postansvarlig: **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna,

vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

Post 2: placeholder

Postansvarlig: **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

Post 3: placeholder

Postansvarlig: **Munken**

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.

Nam dui ligula, fringilla a, euismod sodales, sollicitudin vel, wisi. Morbi auctor lorem non justo. Nam lacus libero, pretium at, lobortis vitae, ultricies et, tellus. Donec aliquet, tortor sed accumsan bibendum, erat ligula aliquet magna, vitae ornare odio metus a mi. Morbi ac orci et nisl hendrerit mollis. Suspendisse ut massa. Cras nec ante. Pellentesque a nulla. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Aliquam tincidunt urna. Nulla ullamcorper vestibulum turpis. Pellentesque cursus luctus mauris.

9 Anden dag

9.1 Tidsplan anden dag

10 Tredje dag

10.1 Tidsplan tredje dag

11 Festaften

Ansvarsposter på aftenen:

Underholdning Planlægger noget underholdning under maden

Oppyntning Pynter op, hvor der bliver spist

Køkken før mad Hjælper i køkkenet med maden

Køkken efter mad Hjælper i køkkenet med opvask

Der vælges også nogle stykker, som skal stå i baren.

12 Fjerde dag

12.1 Tidsplan fjerde dag

12.2 Hjemtur

Ansvarlig placeholder

Tidspunkt placeholder

Varighed placeholder

Ting bliver læsset på bussen og busansvarlig får krydset russer af. Regler er det samme som turen ned, men det er ekstra vigtigt med poser til bræk, hvis det skulle blive nødvendigt.

12.3 Rengøring

12.3.1 Ansvarsområder

Hold fordeles på områder af hytten.

Hold	Vektor	Område	Færdigt?
Stodderne	Munken	Toiletterne	

Tabel 2: Rengøringsskema

12.3.2 Overlevering fra tidligere rengøring

placeholder

13 Hvem kan ikke hvad?

Person	Blod	Bræk	Afføring	Skader	Vold	Følelser	Lidt søvn	Evt.
Munken								200 bier

Tabel 3: Hvem kan ikke hvad?

14 Hvem er gået i seng?

Her markerer dagsansvarlig hvem der er gået i seng for ikke pludselig at stå med 3 vektorer til 60 russer midt om natten.

Vektor	Sover?
Munken	

Tabel 4: Hvem sover?

15 Toilettjans

Dem der sidst kommer op skal gøre toiletterne rene. **Alle vektorer** (uden Dags og Kørsel) vækker russerne, og holder øje med hvem der er sidst ude.

Når russerne er blevet vækket, går **Alle vektorer** ud til morgenrejsning og holder øje med, at alle russerne kommer ud, og hvilket hold, der kommer sidst. Det er det langsomme hold, som rydder op.

Det langsomme tværholds vektor er ansvarlig + en ekstra, så der er én i stueetagen og én på førstesalen.

Materialer til Generelt

- Toilettrens
- Viskestykker
- 4 x Klude
- Universal rengøringsmiddel

Dette skal gøres

- Toiletterne rengøres
- Spejle tørres af
- Gulvet fejes og vaskes
- Håndvaske tørres af (skrubbes)
- Sørg for at der er noget til at vaske/tørre hænder og numse

16 Bufferlege

Frostbox

Den eneste regel er, at man ikke snakker om reglerne til Frostbox.

Meyer

Man slår med to terninger, uden at vise resultatet til de andre. Man siger den højeste kombination af tallene og

giver bæret videre. Rækkefølgen går som følgende: almindelige tal, par, lille meyer (13), meyer (12). 32 er fællesskål, og man får lov til at prøve igen. Man må gerne lyve, men løbe risikoen at modstanderen lurer ens bluff.

Hygge meyer

Dette er et gentlemanspil, hvor målet er at slå lavest med terninger (samme pointsystem som i meyer). Vinder man får man en kop fyldt med læske, som står i midten af bordet. Da det er et gentlemanspil kan ens modspillere tillade en at kaste terningerne flere gange, hvis de mener at man kan gøre det bedre. Dog højst op til 3 gange (for første deltager). Ens modspillere har lige så mange forsøg til at kaste, som første spiller fik. Terningerne går rundt til alle spillere, og først der bestemmer man vinderen. Slår man lille meyer bunder man drikken i midten, fylder den op igen og slår om. Slår man meyer giver man bunderen til en anden, som efterfølgende fylder den op. Personen der slog meyer slår nu igen. Der bestemmes stadigvæk en vinder af runden på normal vis.

Når man sender terningen videre siger man sit tal, opløftet i antallet af slag første deltager brugte. (f.eks. 41 i anden). Terningerne er ikke tildækkede når man slår.

Ninjawarrior

Alle stiller sig i en cirkel. Man får lov til at slå ud efter de andres hænder med en bevægelse. Disse må undvige. Hvis man rammer mister de den pågældne hånd. Man har altså 2 liv. Turen går videre i positiv omløbsretning indtil der kun er en spiller tilbage.

Petite

Alle stiller sig op i en cirkel og holder hinanden i skuldrene. Man synger "petite, petite, petite petite petite" og tager skridt i tagt. Derefter stopper man, tager fat i næste persons skuldre i stedet og gentaget sangen. Dette fortsættes indtil alle kan sætte sig på lårene på personen bag sig.

Over broen

En deltager vælger et tema, f.eks. dyr, ting med is, Sverige etc. De andre skal så gætte temaet ved at spørge: "Må jeg tage X med over broen?", hvortil den med temaet svarer "Ja- hvis det passer med temaet, eller "nej" hvis det ikke gør. Alle får et gæt, man kører rundt indtil man gætter eller giver op. Deltagerne diskutere åbent hvad man tror temaet er.

- Øjenkontakt
- Siger "øhm" først

- Noget med en motor
- Ting der kan komme i en drink
- Ting der ex. er grønne (eller en anden farve)
- Dyr der har 4 ben
- Ting der let kan brænde
- Ting der er cultural appropriation (f.eks. sombrero, kimono osv.)

Monsterleg

Vektor danner hold. Vektor råber et antal kropsdele. F.eks. 3 fødder, 5 hænder, 1 fabulous ass. Nu skal russerne sammenarbejde for kun at have det nævnte antal kropsdele på jorden. Vektor skal tjekke, at det stemmer overens før holdets "Monster" bliver godkendt.

Formation

Vektor råber en genstand. f.eks. HUS! Det gælder nu for russerne om at lave et hus. Det er lettere hvis de laver formationen liggende. Den der gør det hurtigst vinder.

Ubåd/Torpedo

Folk deles ud på små hold. Disse hold stille sig på række med hænderne på skuldrene af hinanden, et godt stykke fra hinanden. Alle på holdet, på nær den bagerste, har lukkede øjne. Den bagerste skal forsøge at styre sit hold i retningen af de andre "ubåde", og ramme dem. Den bagerste klemmer i enten højre eller venstre skuldrer, og klemmet bliver sendt videre igennem rækken, for at rette sin egen ubåd. Torpedoen bliver skudt af sted, når den bagerste klemmer begge skuldre samtidigt. Hvis man rammer er holdet ude og sådan bliver man ved indtil der ikke er flere ubåde.

Evolutionsleg

Æg, Hammerhaj, Kat, Albatros.

Man starter ud med at hoppe rundt, på hug og siger "æg, æg, æg" og når man støder ind på ét andet æg skal man spille "sten, saks, papir", til 1, om hvem der bliver til en hammerhaj. Når man er blevet haj svømmer man rundt foroverbøjet, med en arm på tværs foran hovedet, imens man siger "Hammer, Hammer, Hammer". Sten, saks, papir endnu engang når man møder en haj.

Så bliver man til kat og siger "Miauw".

Derefter bliver man til Albatros og flyver nu rundt med sine vinger og siger "Squark!" og har vundet! Tillykke

Mingle leg

Går rundt og siger: Mingle, Mingle, Mingle også bliver der kaldt et tal: 5 også skal russerne gå i grupper af 5. De som ikke får dannet en gruppe er ude.

Alle mine kyllinger kom hjem

Man stiller sig op på en række i den ene ende af banen. Midt på banen står ræven. Personen, der styrer legen, kalder, at alle, der opfylder et bestemt krav (fx har røde sko på), skal komme hjem. Dem, der opfylder kravet, skal løbe over på den anden side af banen. Ræven skal så forsøge at fange dem, der løber. Alle, der bliver fanget, skal stå på midten af banen og fange i de kommende rundter. Den sidste, der fanges, har vundet.

Kluddermor

Én vælges til at være kluddermor. Personen går lidt væk og lukker øjnene. De andre holder hinanden i hænderne og vikler sig sammen. Kluddermor kaldes ind for at kludre dem ud.

Ståtrold

En eller et par stykker vælges til at være dem, der skal fange de andre. Når man bliver fanget, skal man stille sig med spredte ben og armene ud til siden (som en sprellemænd). Man bliver reddet ved, at en anden, fri person, kravler gennem benene på en. Personen, der kravler gennem en andens ben, skal sige personens navn. Hvis f.eks. Myggen kravler mellem Smølf's ben, skal Myggen sige "Smølf".

Hyggestemning

Ligge på jorden, med hovederne på hinandens maver. Primært til hyggestemning, kan ikke bruges som underholdning.

Frostbox

Man forklarer ikke reglerne i frostbox

Massagestemning

Dan en rundkreds og giv hinanden massage.

Molekyleleg

Man skal være mange om denne leg. Antallet er ligegyldigt, bare man er mange. Der vælges en råber og denne råber atomer, alle deltager går nu rundt imellem hinanden. Råberen råber molekyler, og man finder sammen 2 og 2, den der er tilbage går ud. Råberen råber 5-molekyler. Alle går sammen 5 og 5 i en kæde med hinanden i hånden. Dem der ikke kan slutte sig til en hel kæde er ude. Råberen råber 12-molekyler. Legen fortsætter til enten kæden er så stor at ikke alle kan deltage eller at alle er gået ud.

Studiestartsdans

Hvis folk mangler at røre sig Pongdance, Birdmachine, Zidansen, Left outside alone, Tamagotchi osv.

Ølkrocket

Hvis folk mangler at drikke Drik mofufus

Ølhat

- Frisbee
- Ca. en milliard øl

Man stiller sig i en så god cirkel som man nu engang kan afhængig af hvor mange man lige er med til det (det kan sagtens spilles 1v1 men det er ikke ligefrem en overbevisende cirkel man så laver).

Alle deltagere balancerer en øl på hovedet som nu er deres hat. En deltager tager frisbeen og kaster den efter en anden deltager. Det er tilladt at tage sin hat af når man kaster. Efter kastet må deltageren der er kastet efter tage frisbeen og er nu kaster.

Taber en deltager sin hat på et hvilket som helst tidspunkt skal den øl bundes.

17 Førstehjælp

17.1 Førstehjælpskassen:

Vi har en førstehjælpskasse med fra badekaret.

17.2 Almindelig førstehjælp på rustur:

Følgende ting kan vi komme ud for på rusturen og skal kunne håndtere:

Fremmedlegemer i luftvejene: Ved delvist blokeret (patienten kan godt sige noget) opfordres til at hoste og evt. slag med flad hånd mellem skulderbladene, samtidig med hoste. Ved total blokering anbefales det, at der veksles mellem at give 5 slag mellem skulderbladene og 5 hårde stød i bughulen op mod mellem gulvet, Heimlich (armene rundt om patient der bøjer sig forover). Husk at man skal på hospitalet bagefter, hvis der bliver udført Heimlich på en.

Hjernerytelse: Kommer til udtryk ved en eller flere af følgende symptomer: Hovedpine, Kvalme, Opkast, Svimmelhed, Synsforstyrrelse, Træthed, og tab af korttidshukommelse.

Førstehjælpen består af: Læg personen for at slappe af/sove og hold tæt observation i mindst 24 time, f.eks. ved at vække personen en gang i timen. Dette er for at sikre, at tilstanden ikke forværres. Bliver personen tiltagende dårlig, skal der søges skadestue eller læge hurtigst muligt.

Forbrænding: Mindre forbrændinger skal straks køles ned med, så koldt vand, som patienten kan holde ud, indtil det ikke gør ondt længere. Sværere forbrændinger (2. grads kan ses ved at der er vabler/sår og ved 3. grads vil huden være læderagtig og blødende) skylles med tempereret vand (ca. 18-19 grader), der alarmeres og skylning forsætter under transport til videre behandling.

Hedeslag/solstik: Symptomer hovedpine, svimmelhed og træthed. Huden vil være varm og lyserød. Patienten vil svede og være konfus. Førstehjælpen er at få patienten i skygge og fjern/løse tøj. Læg koldt omslag ved pande, nakke, håndled, lyske og ankler, giv noget koldt at drikke.

Knoglebrud: Ved ben- eller bækkenbrud tilkald ambulance og støt bruddet i findestillingen. Ved mindre brud kan man køre selv og holde bruddet i ro, evt med trekant tørklæde.

Forstuvning: Opstår ved for stor og forkert belastning af et led. Symptomerne kan afhjælpes ved at benytte sig af R.I.C.E-principet:

- R: Rest. Hold det beskadigede område i ro i det første døgn
- I: Ice. Afkøl med is(køleposer kan bruges) eller koldt vand. Køl i 30 min. og hold derefteren times pause. Fortsæt dette til hævelsen er aftaget.
- C: Compression. Sørg for at lægge pres på det beskadigede sted øjeblikkeligt, hold det i ca. 10-20 min og anlæg derefter et støttebind.
- E: Elevation: Løft det beskadigede område over hjertehøjde.

Snitsår: Rens med renseservietter og sæt plaster på, brug evt. lille kompresforbinding. Løft over hjertehøjde for at stoppe blødningen.

Næseblod: Pres 2 fingre på næsen og bøj hoved let forover. Læg evt. en kold klud eller is over næsen, for at få blodkar til at trække sig sammen. Hvis blødningen ikke er stoppet efter en halv time så søg læge eller skadestue.

Flåt: Fjern flåten med flåt-tang. Mas aldrig på kroppen af flåten. Kan den ikke fjernes, søg læge. Tegn cirkel omkring flåten før den fjernes, så kan det undersøges der spreder sig et mærke.

Bistik: Hvis man bliver stukket i munden eller hals skal der søges læge eller skadestue, er dette langt væk, tilkald ambulance. Normale bistik kan afhjælpes med en sukkerknald, der trækker giften ud, husk at se om brodden er kommet ud.

Astma: Ved anfald, støt personen i at sidde eller stå. De skal ikke ligge ned, da dette kan forværre åndenøden. Armene over hovedet kan også hjælpe. Sørg for frisk luft og giv psykisk førstehjælp. Evt. hjælp med personens egen medicin eller astmaspray

Diabetes: Skyldes nedsat eller ingen produktion af hormonet insulin der transporterer sukker fra blod ind i cellerne. Anfald kan skyldes lavt eller højt blodsukker. Ved lavt blodsukker gives noget sødt at spise eller drikke. Ellers trinvis førstehjælp. Er man i tvivl om det er højt eller lavt blodsukker, så giv noget sødt alligevel, de det ikke gør en stor forskel, hvis blodsukkeret allerede er højt. Man må ikke selv give insulin til sukkersygepatienter. Hvis de er ved bevidsthed kan man hjælpe, de har som regel selv helt styr på det.

Epilepsi: Få personen til at ligge ned og løsne stramt tøj om halsen. Beskyt hovedet med stød når krampen ophører lægges personen i stabilt sideleje for at skabe frie luftveje. De vil oftest være meget trætte. Forsøg ikke at stikke noget mellem tænderne, men forhold dig i ro.

Allergi: Allergi skyldes, at kroppen reagerer på stoffer som fødevarer, kemikalier, medikamenter eller pollen, som for de fleste er uskadelige. De mest almindelige symptomer er åndedrætsbesvær, hududslæt, mavesmerter eller

opkastninger og diarré. Nogle kan gå i anafylaktisk shock (livstruende reaktioner). Ved milde symptomer hjælpes med, at den ramte får taget sin medicin. Håndkøbsmedicin, som antihistaminer, bør tages, hvis muligt.

Ved alvorlige allergisk reaktioner skal der spørges om personen har medicin mod allergisk shock og hjælpes med, at personen får taget dette og ringes 112. Ved bevidstløshed lægges i stabilt sideleje. Fødderne skal hæves ved muligt. Ved manglende vejtrækning påbegyndes genoplivning.

Genoplivning: Hvis en person ikke trækker vejret og eller hjertet stopper, skal genoplivning straks påbegyndes. Der skal skabes frie luftveje, kunstigt åndedræt og hjertemassage gives. Der benyttes HLR (hjerte/lungeredning), en hjertestarter lokaliseres og der ringes efter 112. Først tjekkes bevidsthed, luftveje og åndedræt.

Der tjekkes for om det er muligt at kommer i kontakt med personen, om personen har noget galt i halsen (hvilket fjernes inden HLR påbegyndes, se Fremmedlegemer i luftvejene), til sidst tjekkes åndedrættet ved at se om brystet bevæger sig og lytte efter vejtrækning.

Brug ikke tid på at tjekke puls, da dette er usikkert!

Når HLR påbegyndes: Først råbes der efter hjælp og der sendes en afsted efter hjertestarter, personen lægges på ryggen hvis muligt. Derefter skabes frie luftveje ved at bøje hovedet godt bagover til naturlig modstand mødes og løfte hagen frem.

Herefter påbegyndes hjertemassage. Man lægger sig på knæ helt ind til personens arm. Hænderne anbringes ovenpå hinanden på brystkassen. Pres ca. 5 cm lodret ned og slip derefter igen. Hold albuerne strakte for at gøre dette lettere. Tryk 30 gange, med ca. 2 tryk i sekundet (100-120 tryk i minuttet). Tæl højt for at holde styr på det.

Efter 30 tryk gives mund-til-mund. Hovedet bevæges godt bagover til naturlig modstand mødes. Klem personens næsebor med to fingre. Løft hagen godt op med den anden hånd. Træk vejret dybt og anbring læber rundt om patientens mund. Blæs indtil brystkassen rejser sig. Dette gentages 2 gange og skal helst tage under 10 sekunder.

Hjertemassage og mund-til-mund gentages indtil ambulance ankommer. Skift gerne med en anden efter nogle minutter for at holde energiniveauet.

Når der ringes 112: Prøv at optræde behersket og effektivt under telefonsamtalen. Opgiv hvem der ringer, og hvor du ringer fra (adresse)

Hvad er der sket?

Nøjagtig angivelse af sted, aftal eventuelt mødested.

Få meldingen bekræftet af den du taler med.

Hvor fa'en er den nærmeste Hjertestarter???

Den nærmeste hjertestarter er placeret ved **placeholder**

18 Materialeliste:

18.1 Lørdag

busturen

- 4 x Rammer øl
- 2 x Rammer sodavand
- 2 x Rulle skraldeposer (små)
- 1 x Rulle skraldesække

18.2 Toilettjans

Generelt

- 1 x Toilettrens
- 1 x Viskestykker
- 4 x Klude
- 1 x Universal rengøringsmiddel